

**PENGARUH PEMBERIAN METODE BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT 50 METER
KELAS V SD NEGERI 3 PANGGANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Afifa Khairunnisa
NIM 16604221019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH PEMBERIAN METODE BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT 50 METER
KELAS V SD NEGERI 3 PANGGANG**

Disusun Oleh :

Afifa Khairunnisa
NIM 16604221019

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 26 April 2020

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., NIP.
19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP. 196203101990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Afifa Khairunnisa

NIM : 16604221019

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari *Sprint* 50 Meter Kelas V SD Negeri 3 Panggang Tahun Ajaran 2019/2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 26 April 2020

Yang menyatakan,



Afifa Khairunnisa

NIM. 16604221019

LEMBAR PENGESAHAN

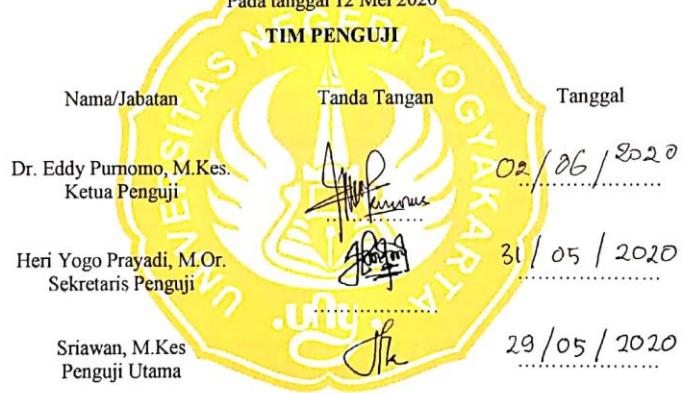
Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH PEMBERIAN METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT 50 METER KELAS V SD NEGERI 3 PANGGANG

Disusun oleh:

Afifa Khairunnisa
NIM 16604221019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 12 Mei 2020



Yogyakarta, Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



MOTTO

“Kalau orang lain bisa, kenapa saya tidak ?”

(Afifa Khairunnisa)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT, dapat terselesaikan karya kecil ini untuk orang-orang yang kusayangi:

1. Untuk kedua orang tua, bapak Sukirna dan Ibu Pujiati yang selalu memberikan saya semangat, dukungan, motivasi dan doa yang tiada hentinya yang tak pernah pudar hingga detik ini.
2. Untuk kakak saya Miftahul Jannah dan Adik saya Muhammad Alif Fadillah yang telah memberikan semangat dan mendoakan demi kelancaran skripsi ini.
3. Semua teman yang selalu memberi dukungan, semangat dan motivasi.

**PENGARUH PEMBERIAN METODE BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT* 50 METER
KELAS V SD NEGERI 3 PANGGANG**

Oleh :

Afifa Khairunnisa
NIM 16604221019

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya variasi metode pembelajaran sehingga peserta didik kurang aktif dalam melakukan kegiatan belajar serta mengakibatkan penurunan hasil belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD Negeri 3 Panggang.

Metode dalam penelitian ini adalah *pre-experimental*, dengan *one group pretest-posttes design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri 3 Panggang yang berjumlah 26 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 50 meter. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji-t (*paired sample t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD Negeri 3 Panggang. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (11,278) > T_{(0,05)(25)} (1,708)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan lari *sprint*. Presentase peningkatan tersebut sebesar 2,44%.

Kata Kunci: metode, bermain, lari *sprint*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter Kelas V SD Negeri 3 Panggang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Sriawan, M.Kes., selaku Penguji ujian TAS ini dan Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or. selaku Sekretaris TAS.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., dan Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Cholita Sadmi Suwarsini, S.Pd., selaku kepala SD Negeri 3 Panggang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Guru penjas selaku guru PJOK beserta staf SD Negeri 3 Panggang yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian TAS ini.
7. Ibu dan Bapak serta keluarga yang telah memberikan dukungan, memberikan nasihat, memberikan doa serta dorongan untuk terus maju.
8. Semua teman-teman yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan TAS ini.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2020
Penulis,



Afifa Khairunnisa
NIM 16604221019

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	ivi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xivii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Metode Bermain	7
2. Pengertian Atletik.....	10
3. Lari Sprint.....	11
b. Urutan Gerakan Keseluruhan	12
c. Tahap-tahap Latihan.....	14
d. Aba-Aba Start Lari <i>Sprint</i>	19
e. Prinsip-prinsip Latihan	22

f. Karakteristik Peserta Didik Kelas V	25
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Metode dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	37
1. Uji Prasyarat Analisis	38
2. Pengujian Hipotesis	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Analisis Data.....	42
C. Presentase Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang	46
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	52
C. Keterbatasan Penelitian	52
D. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	32
Tabel 2. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 50 meter Peserta Didik Kelas V SD N 3 Panggang	40
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang	41
Tabel 4. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> serta Kenaikan Hasil Waktu Lari <i>Sprint</i> 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang	42
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	45
Table 7. Hasil Uji Hipotesis (<i>t-test</i>)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Urutan Gerak pada Tahap Topang	13
Gambar 2. Tahap melayang (<i>Flying Phase</i>)	14
Gambar 3. Gerak lari mencapai batas garis depan siswa	15
Gambar 4. Gerak lari mencapai garis di depan tetapi saling berhadapan	15
Gambar 5. Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai	15
Gambar 6. Gerak lari beregu sambil melewati simpai	16
Gambar 7. Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai	16
Gambar 8. Latihan Dasar ABC	17
Gambar 9. Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC	17
Gambar 10. Lari dengan tahanan	18
Gambar 11. Lari mengejar	18
Gambar 12. Lari percepatan	19
Gambar 13. <i>Start</i> melayang dengan jarak 20 meter	19
Gambar 14. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa.	20
Gambar 15. Posisi badan dalam keadaan Siaaap.	20
Gambar 16. Posisi gerak Yaaaak.	21
Gambar 17. Kerangka berpikir	29
Gambar 18. Diagram Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	57
Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS	58
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	60
Lampiran 5. Program Latihan	61
Lampiran 6. Data Penelitian.....	111
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian.....	112
Lampiran 8. Uji Normalitas	115
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	116
Lampiran 10. Uji T.....	117
Lampiran 11. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi t	118
Lampiran 12. Dokumentasi.....	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia. Dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Ada banyak macam pendidikan yang diterapkan di kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar atletik masuk dalam kurikulum pembelajaran, yaitu dengan kompetensi dasar 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional, dan kompetensi inti 4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

Atletik merupakan sarana bagi pendidikan jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan kebugaran. Atletik juga salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang. Hal ini disebabkan karena setiap gerakan atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia. Menurut Purnomo dan Dapan (2011: 3) Atletik merupakan olahraga

tertua di dunia bahkan disebut juga *Mother of Sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia.

Lari adalah salah satu bagian dari cabang atletik dengan gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian. Menurut Widya (2004: 1), lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Terdapat beberapa macam lari dalam atletik meliputi Lari *sprint* (jarak pendek), Lari Estafet, Lari Jarak Jauh (Marathon). Namun penelitian ini lebih difokuskan kepada lari *sprint*. Menurut Purnomo & Dapan (2011: 32) “lari *sprint* menempuh jarak antara 50 sampai dengan jarak 400 m”. Lari *sprint* cenderung pada dimana peserta didik berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang sudah ditentukan. Model pembelajaran dengan materi lari *sprint* 50 meter dapat diterapkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Melalui penelitian ini secara khusus memfokuskan pada hasil teknik dasar lari *sprint* 50 meter melalui metode bermain.

Sebagian besar dalam pembelajaran olahraga peserta didik sekolah dasar melaksanakan pembelajaran lari *sprint* tanpa menggunakan metode bermain, padahal kesempatan peserta didik untuk melatih potensi-potensi ialah pada waktu mereka bermain. Secara tidak langsung dapat mendorong potensi dalam diri peserta didik, atau disebut merupakan naluri. Untuk itu perlu melakukan sebuah tindakan agar hasil dalam pencapaian target kurikulum pada koperasi dasar

nomor lari *sprint* dapat tercapai maksimal. Melalui penelitian tindakan ini, peneliti menerapkan sebuah metode pembelajaran dengan mengajak peserta didik dalam bentuk bermain. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode bermain. Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan suatu kebutuhan, dengan bermain peserta didik merasa senang dan tertantang akan hal baru yang ditemuinya. Sehingga dalam pembelajaran teknik lari cepat 50 meter menggunakan metode bermain agar peserta didik sekolah dasar lebih tertarik dan mudah memahami pembelajaran lari cepat sesuai yang diinginkan.

Dari hasil pengamatan di SD Negeri 3 Panggang pada pembelajaran atletik khususnya pada lari *sprint*, diketahui banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil lari *sprint* peserta didik kelas V yang belum mencapai nilai KKM. Salah satunya yaitu peserta didik kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru karena peserta didik beranggapan bahwa materi yang disampaikan guru cenderung monoton sehingga peserta didik tidak tertarik untuk mengikuti pembelajaran atletik. Karena sejak awal ketika peserta didik mengetahui materi tentang lari mereka sudah tidak tertarik dengan alasan lelah, sehingga dalam melakukan pemanasan peserta didik tidak bersemangat dan malas-malasan. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar gurupun kurang memberikan pemanasan yang membuat peserta didik menjadi aktif, sehingga peserta didik merasa bosan dan kurang tertarik dengan materi yang akan diajarkan. Disinilah guru dinilai kurang kreatif dalam memberikan inovasi pembelajaran, ini merupakan suatu tantangan bagi guru penjas agar peserta didik merasa senang dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui metode bemain diharapkan pembelajaran lebih kreatif sehingga peserta didik mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru dan pembelajaran dapat berjalan dengan menyenangkan. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakuka penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari *Sprint* 50 meter Kelas V SD Negeri 3 Panggang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya rasa ketertarikan peserta didik terhadap pembelajaran atletik pada cabang lari *sprint*.
2. Kurangnya kreatifitas guru penjas dalam memberikan kemasan yang menarik pada proses pembelajaran terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* kelas V SD Negeri 3 Panggang.
3. Metode mengajar belum maksimal dipergunakan oleh guru dalam menyampaikan materi.

C. Batasan Masalah

Banyak hal yang menyebabkan peserta didik mengalami masalah dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan identifikasi masalah, penulis memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti hanya membatasi permasalahan pada pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar peserta didik kelas V SD N 3 Panggang. Dalam penelitian ini peneliti ingin

mengetahui bagaimana pengaruh metode bermain untuk meningkatkan teknik dasar lari *sprint* pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Panggang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah diidentifikasi pada latar belakang, maka yang menjadi permasalahan pada penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh metode bermain terhadap peningkatan teknik dasar lari *sprint* pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Panggang ?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* peserta didik kelas V SD Negeri 3 Panggang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang di harapkan oleh peneliti ini nantinya dapat dimanfaatkan secara teoritis dan secara praktis. Manfaat dari peneliti ini diantaranya untuk hal-hal sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat memberikan solusi terhadap permasalahan lari khususnya lari *sprint* dalam pembelajaran di sekolah dasar.
 - b. Sebagai kajian teori terhadap penelitian yang sejenis tentang metode bermain pada peserta didik dalam kemampuan teknik dasar lari *sprint*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi guru

Dapat membantu guru dalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran penjas khususnya atletik yaitu cabang lari, sehingga akan meningkatkan profesionalisme guru.

b. Bagi peserta didik

Dapat memberikan ilmu pengetahuan baru sehingga akan menambah ketertarikan peserta didik didalam mempelajari pendidikan jasmani. Selain itu dengan adanya pembelajaran lari *sprint* ini, dapat meningkatkan proses hasil belajar peserta didik sehingga peserta didik mampu mencapai KKM yang sudah ditentukan.

c. Bagi masyarakat

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang perkembangan dan keanekaragaman pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Metode Bermain

a. Pengertian Metode

Dari segi bahasa metode berasal dari dua kata yaitu “metha” yang berarti melalui atau melewati dan “hodas” berarti jalan atau cara, jadi metode dapat diartikan sebagai setiap prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan akhir.Darmadi (2010: 42) berpendapat bahwa “metode adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan”.Rahyubi (2012: 236) mengartikan “metode adalah suatu model cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar-mengajar agar berjalan dengan baik”. Metode berarti cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.Dalam kegiatan belajar mengajar guru harus memerlukan metode yang bervariasi agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.jadi guru harus memilih metode yang tepat dalam menyampaikan pembelajaran (Suaedi & Hammado, 2016: 13)

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara dalam menyampaikan materi pelajaran kepada peserta didik. Metode juga dapat dipergunakan oleh seorang pengajar sebagai jalan menuju keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Pemilihan metode yang tepat akan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik.

b. Pengertian bermain

Bermain berfungsi dalam perkembangan pribadi sosial dan emosional. Dengan bermain peserta didik merasakan berbagai pengalaman emosi, senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga, marah, dan sebagainya. Melalui bermain peserta didik memahami kaitan antara dirinya dan lingkungan sosialnya, belajar bergaul dan memahami aturan ataupun tata cara pergaulan. Sebagaimana yang diungkapkan (Mashar, 2011: 125) bahwa “Melalui kegiatan bermain anak belajar mengembangkan kemampuan emosi dan sosial, sehingga diharapkan muncul emosi dan perilaku yang tepat sesuai dengan konteks yang dihadapi dan diterima oleh norma sosial”. Menurut Saripudin & Faujiah (2018: 133) menyatakan bahwa “Melalui bermain anak memperoleh pembatasan dan memahami kehidupan karena dalam bermain anak merasakan kesenangan, bermain juga merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan kepada individu dan dilaksanakan untuk kegiatan itu sendiri yang lebih ditekankan pada hasil yang diperoleh dari kegiatan bermain tersebut”.

(Diana, 2010: 105) mengatakan “Dalam bermain, yang lebih penting bagi anak adalah makna bermain dan bukan hasil akhirnya”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bermain berasal dari kata dasar “main” yang berarti melakukan aktivitas atau kegiatan untuk menyenangkan hati. Jadi bermain merupakan sesuatu kegiatan untuk bersenang-senang, sedangkan permainannya itu sendiri alat yang digunakan dalam bermain tersebut (Fadillah, dkk, 2014: 25).

Dikemukakan oleh Piaget menekankan bahwa “Bermain sebagai alat utama bagi anak untuk belajar dan suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang yang

menimbulkan kesenangan dan kepuasan” Fadlillah (2017: 7). Permainan juga harus dikemas secara menarik dan menyenangkan, sehingga membuat peserta didik merasa termotivasi untuk melakukannya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Diana (2012: 91) bahwa “Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga dalam melakukan kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar yang baik pada peserta didik”.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa Bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi peserta didik. Dengan bermain peserta didik dapat mengeksplorasi pengalaman yang ia dapat sesuai dengan kemampuannya. Banyak yang didapat dari aktivitas bermain, salah satunya yaitu dapat mengembangkan aspek fisik, karena peserta didik akan terus bebas bergerak tanpa adanya paksaan.

c. Pengertian Metode Bermain

Dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran, guru pasti berusaha mencapai tujuan semaksimal mungkin, salah satunya dengan menggunakan metode (cara/teknik) mengajar. Menurut kamus besar bahasa Indonesia metode merupakan suatu cara kerja yang tersistem digunakan untuk mempermudah dalam melakukan berbagai pelaksanaan suatu kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Ngalimun, 2014: 14) Metode merupakan suatu cara yang digunakan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sedangkan menurut Vera (2012: 126) “Metode bermain adalah cara menyajikan materi pembelajaran untuk mata pelajaran di luar ruangan”.

Jadi metode bermain adalah suatu metode pembelajaran dengan cara melakukan gerakan-gerakan fisik/jasmani peserta didik dalam rangka mengembangkan otot-otot. Metode bermain dipergunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menggunakan teknik atau cara mengajar yang telah ditentukan sebelumnya. Metode bermain bisa berasal dari mana saja, lebih mudahnya yaitu dengan cara memodifikasi metode belajar yang sudah ada sebelumnya dan memberi sedikit tambahan yang cukup signifikan sehingga tidak monoton untuk di pergunakan dalam implementasinya. Selain memodifikasi metode yang ada, dapat juga membuat metode bermain sendiri dengan mengamati perilaku siswa dan menerapkannya ke dalam pembelajaran.

2. Pengertian Atletik

Pembelajaran atletik di sekolah dasar sangat penting dikarenakan cabang atletik masuk dalam kurikulum pendidikan. Menurut (Yoyo Bahagia, 2011: 4), istilah atletik berasal dari beberapa sumber antara lain bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding, istilah lain yang menggunakan atletik adalah “*athletics*” (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), “*athletique*” (bahasa Perancis) atau “*athletic*” (bahasa Jerman). Atletik adalah olahraga yang tertua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport* (Sukirno, 2010: 22).

Ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah dasar secara umum meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar(Yoyo Bahagia, 2011: 16).Hal ini serupa dengan pendapat (Rahmani, 2014: 43-44) atletik merupakan olahraga

memiliki berbagai macam gabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat, dan melempar. Atletik adalah aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar, serta lompat (Purnomo, 2011: 1). Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar yang biasa dilakukan, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia (Khomsin, 2011:1).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa secara garis besar atletik merupakan gerakan fisik/jasmani paling mendasar yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari meliputi jalan, lari, lempar, lompat. Sehingga atletik penting diajarkan di sekolah dasar.

3. Lari Sprint

a. Pengertian Lari *Sprint* (Lari Jarak Pendek)

Pada atletik nomor lari terbagi menjadi tiga jenis yaitu: lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Setiap nomor lari memiliki teknik dasar pelatihannya masing-masing. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga saat berlari ada kecendrungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurangkurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Zikrurrahmat, 2015: 33). Sedangkan Menurut Budi, Sutrisno & M. Bazin (2010: 29) lari didefinisikan sebagai gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari *sprint* juga dikenal dengan istilah lari jarak pendek yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Pada lari *sprint* memfokuskan pada kecepatan. Hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan

menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi (Purnomo dan Dapan, 2013: 33).

Anwarudin (2010: 13) menyatakan bahwa “lari *sprint* adalah lari yang sangat membutuhkan kecepatan reaksi, kordinasi dan akselerasi yang baik”. Lari *sprint* (lari jarak pendek) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Secara teknis sama yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga,karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus di tempuh makin banyak tenaga yang harus di butuhkan Zikrurrahmat (2015: 36).Sehingga dalam berlari membutuhkan tenaga ekstra agar yang ditempuh dapat mencapai maksimal.Menurut (Muhtar, 2011: 12), lari jarak pendek (*sprint*) merupakan caraberlari si atlet dalam menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (start) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Dari kutipan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa lari *sprint* (lari jarak pendek) adalah cara berlari menggunakan teknik yang baik dan benar serta dengan kecepatan yang maksimal dari awal sampai melewati garis *finish*.

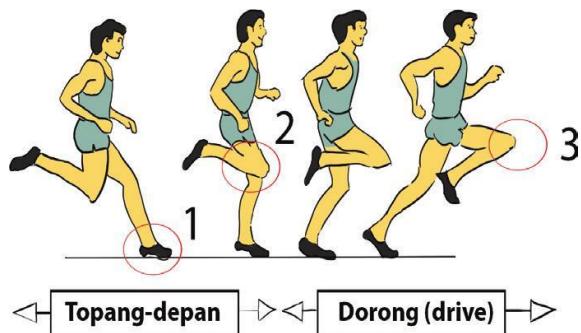
b. Urutan Gerakan Keseluruhan

Urutan gerakan keseluruhan adalah rangkaian gerakan dari tahap awal sampai tahapan akhir dalam melakukan sebuah aktivitas. Dalam berlari bila dilihat dari tahapan-tahapannya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan

satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

Tahap topang (*Support Phase*) tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*). (lihat gambar 1) pada saat topang lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi: kaki ayun dipercepat (lihat gambar 2) posisi pingang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak (lihat gambar 3) paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1.



Gambar 1. Urutan Gerak pada Tahap Topang
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 36)

Tahap melayang (*Flying Phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. Dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah). (lihat gambar 1) lutut kaki topang bengkok dalam pada tahap pemulihan (*recovery*) (untuk mencapai suatu bandul pendek). (lihat gambar 2) ayunan lengan aktif namun rileks, selanjutnya kaki topang bergerak

kebelakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat menyentuh tanah) (lihat gambar 3). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.



Gambar 2. Tahap melayang (*Flying Phase*)
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 37)

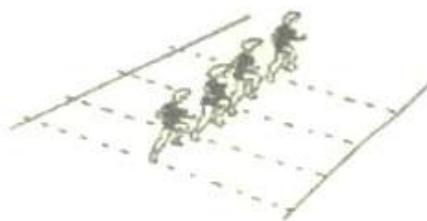
c. Tahap-tahap Latihan

Pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) terdiri dari tahap bermain (*Games*) dan tahap teknik dasar (*Basic od The Technique*).

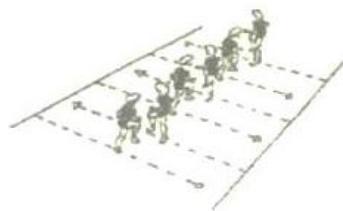
1) Tahap Bermain (*Games*)

Tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problems*) lari jarak pendek secara tidak langsung dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

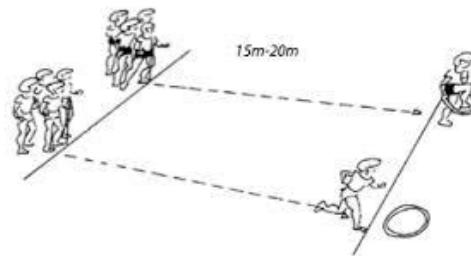
Dalam bermain ada beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau besar. Untuk lebih jelasnya bentuk materi yang didapat diberikan, dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



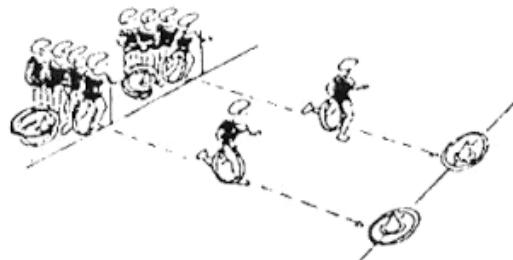
Gambar 3. Gerak lari mencapai batas garis depan siswa
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



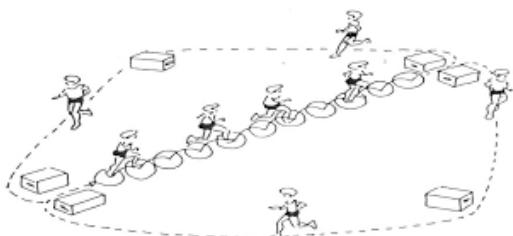
Gambar 4. Gerak lari mencapai garis di depan tetapi saling berhadapan
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



Gambar 5. Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



Gambar 6. Gerak lari beregu sambil melewati simpai
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



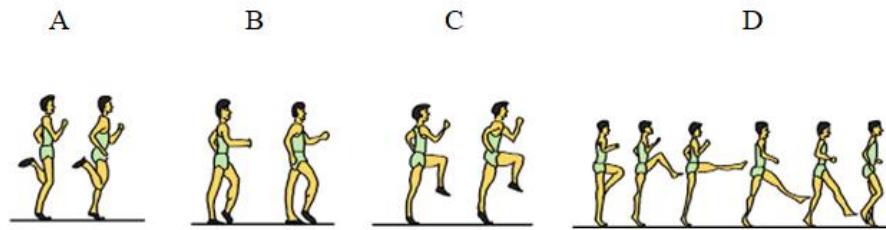
Gambar 7. Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)

2) Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Adapun tahap-tahapannya sebagai berikut:

a) Latihan Dasar ABC

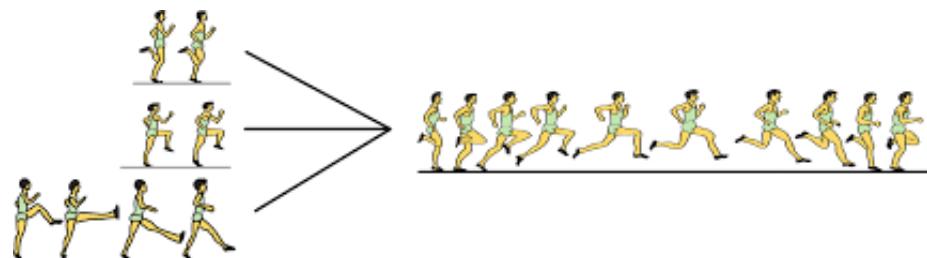
Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah tumit menendang pantat (A), gerak angkling (B), lutut diangkat tinggi (C), lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (D).



Gambar 8. Latihan Dasar ABC
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 39)

b) Latihan Dasar Koordinasi ABC

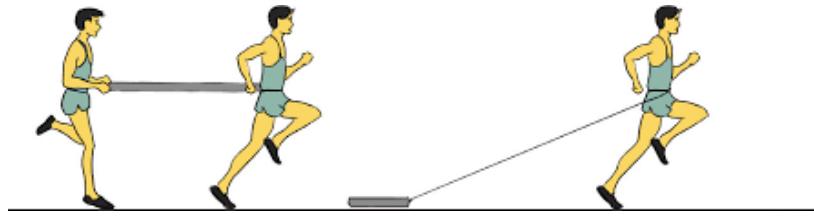
Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.



Gambar 9. Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 39)

c) Latihan Cepat dengan Tahanan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong dan kekuatan khusus yang dilakukan dengan menggunakan teman sebagai penahan atau suatu alat seperti ban motor atau ban mobil. Saat menahan lakukan dengan tidak mengurangi atau melebihi berat tahanan. Perhatikan kaki topang dan langkah kaki untuk dapat menyentuh tanah dengan sesingkat mungkin dan pastikan berlari menggunakan ujung kaki.



Gambar 10. Lari dengan tahanan
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 40)

d) Latihan Mengejar

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari dengan menggunakan media tongkat atau tali sepanjang 1,5 meter. Tiap pasangan baris berbanjar ke belakang dan saling berpegangan pada tiap ujung tali atau tongkat. Mulai dengan lari perlahan secara bersamaan, kemudian setelah pelari depan melepaskan tali atau tongkat, pelari belakang segera mengejar sampai batas yang ditentukan.

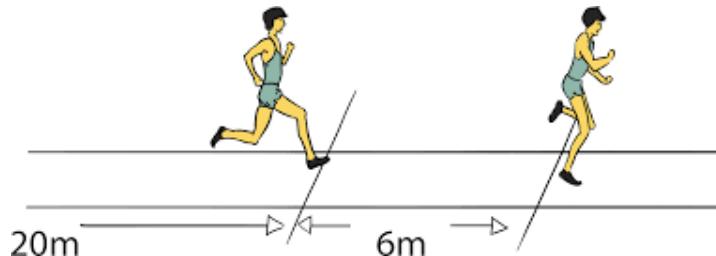


Gambar 11. Lari mengejar
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan,(2013: 40)

e) Lari Percepatan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Buatlah area dengan menandai daerah 6 meter, satu teman latih menunggu diujung daerah, sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. Pelari belakang berlari optimal dan percepat lari ketika telah sampai di daerah 6 meter dan pelari depan mulai berlari secepat mungkin setelah pelari belakang telah menginjak garis 6 meter

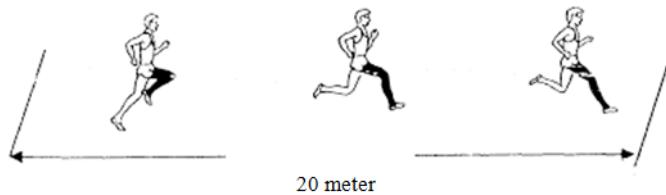
dibelakangnya. Pelari depan lari secepat-cepatnya agar jangan sampai tersentuh oleh pelari belakang.



Gambar 12. Lari percepatan
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 41)

f) Start Melayang Lari *Sprint* 20 Meter

Tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan antara 20 meter sampai 30 meter atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan.



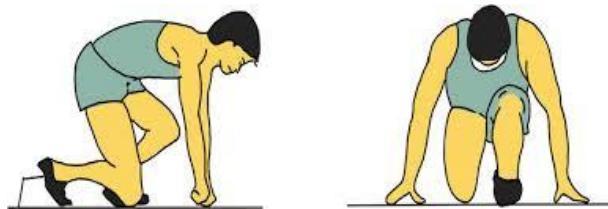
Gambar 13. Start melayang dengan jarak 20 meter
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 41)

d. **Aba-Aba Start Lari *Sprint***

Lari *Sprint* akan memberikan aba-aba: Bersediaa, Siaaaaap, Yakkk atau door (bunyi pistol). Posisi badan saat aba-aba di atas tersebut sebagai berikut:

1) Bersedia

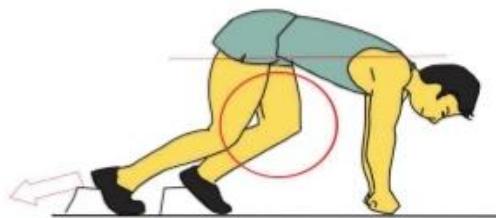
Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.



Gambar 14. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa.

2) Siaaap

Begitu ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat) lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat, dan pinggang sedikit diangkat dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

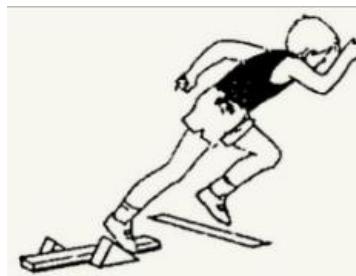


Gambar 15. Posisi badan dalam keadaan Siaaap.

3) Door (bunyi pistol)/ Yaaak (*drive*)

Pelari akan melakukan gerakan begitu aba-aba yaaak atau bunyi tembakan/pistol dan badan pada saat kedua kaki di tolak atau menekan keras pada blok start, kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian,

kaki belakang mendorong kuat/singkat, implus kaki depan tapi sedikit lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan, lutut dan pinggang keduannya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



Gambar 16. Posisi gerak Yaaaak.

Menurut Purnomo dan Dapan (2013: 25) ada tiga variasi dalam start jongkok (*crouchstart*) yang ditentukan oleh penempatan start blok relative terhadap garis start, yang terdiri dari:

a) Start Pendek (*Bunch Start*)

Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakan di belakang garis start. Jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

b) Start Menengah (*Medium Start*)

Lutut kaki belakang diletakan di tengah antara ujung kaki dan tumit dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakan di belakang garis start. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

c) Start Panjang (long start)

Lutut kaki belakang diletakan sejajar dengan tumit atau di belakang tumit kaki yang depan dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakan di belakang garis start. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

Start medium umumnya yang disarankan karena memberi peluang untuk menerapkan daya alam waktu yang lebih lama dari pada start panjang yang menghasilkan kecepatan lebih tinggi, tetapi tidak menuntut banyak kekuatan seperti pada start pendek. Suatu pengkajian terhadap teknik start jongkok karenanya dapat dimulai dengan start medium.

Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi 3, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish. Pembelajaran lari jarak pendek adalah dengan latihan teknik dasar. Istilah gerak dasar lari jarak pendek sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Tahap teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis.

e. Prinsip-prinsip Latihan

Prestasi olahraga tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar. Latihan merupakan

proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihannya. Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien.

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan yang penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Oleh karena itu akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 13) menyatakan bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Tujuan utama dari latihan yaitu untuk meningkatkan kinerja keterampilan (*skill*) keolahragaan atlet atau peserta didik. Prinsip-prinsip latihan ini akan menghasilkan program-program latihan yang superior dan proses pelatihan yang baik jika dilakukan secara tepat.

Berdasarkan teori yang disampaikan oleh Sukadiyanto dan Muluk (2011: 14-23), ada beberapa prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai, antara lain :

a. Prinsip Kesiapan

Pada prinsip ini, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia karena hal ini berkaitan dengan kondisi fisiologis dan psikologis olahragawan, artinya para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan atletnya.

b. Prinsip Individual

Prinsip ini berdasar dari perbedaan individu setiap orang dan tidak dapat disamakan antara orang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor

yang dapat membedakan antara lain: faktor keturunan, faktor kematangan, faktor gizi, faktor waktu istirahat dan waktu tidur, faktor kebugaran, lingkungan, sakit, cidera, dan motivasi.

c. Prinsip Adaptasi

Pada prinsip ini organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih-melatih sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses latihan

d. Prinsip Beban Lebih

Prinsip berbicara tentang beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diambah batas rangsangan. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip latihan itu.

e. Prinsip Progresif

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan yang bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas.

f. Prinsip Spesifik

Untuk prinsip spesifik ini materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi antara lain ditentukan oleh: 1) Spesifikasi kebutuhan energy, 2) spesifikasi bentuk dan metode latihan, 3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, 4) waktu periodesasi latihan.

g. Program Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejemuhan keengganinan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan kerertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan selalu terdiri dari: 1) pengantar, 2) pemanasan, 3) latihan inti, 4) latihan suplemen, 5) cooling down. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti sedangkan tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan.

i. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Untuk meraih prestasi terbaik, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama, pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi

oleh tubuh secara mendadak tetapi membutuhkan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan *continue*.

j. Prinsip Berkebalikan

Prinsip ini berarti olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bukan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

k. Prinsip Tidak Berlebihan

Prinsip ini menekan bahwa pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.

l. Prinsip Sistematik

Prinsip ini berkaitan dengan ukuran atau dosis pembebanan dan skala prioritas, sasaran latihan, setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda.

f. Karakteristik Peserta Didik Kelas V

Peserta didik sekolah dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya sangat mudah terpengaruh terhadap hal-hal yang negatif. Upaya yang paling efektif adalah mengarahkan mereka untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, salah satunya adalah kegiatan olahraga. Dalam olahraga peserta didik akan mendapat nilai positif, yaitu pengembangan minat bakat dan memupuk mental peserta didik serta mampu mengisi waktu luangnya. Sekolah sebagai wadah untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sebagai guru sekolah dasar perlu mengetahui dan memahami karakteristik anak usia sekolah dasar agar dapat menetapkan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter anak didik, sehingga proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sesuai dengan perkembangan anak. Menjadi guru yang baik memang tidak cukup dengan mengandalkan penguasaan materi saja, namun guru yang baik adalah guru yang mampu mengenali dan memahami karakteristik peserta didiknya (Saryati, 2014: 669)

(Desmita, 2010: 35) mengungkapkan bahwa anak usia sekolah dasar dikategorikan menjadi dua yaitu usia 6-9 tahun dan usia 10-12 tahun. Dalam usia tersebut anak lebih banyak bermain dan bergerak. Oleh sebab itu, peran guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur bermain dan membuat peserta didik banyak bergerak. Adapun tugas perkembangan anak usia sekolah dasar yaitu menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktifitas fisik, membina hidup sehat, belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok, belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, belajar membaca, menulis, dan menghitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat, memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif, menumbuhkan suasana hati, moral, dan nilai-nilai, mencapai kemandirian pribadi.

Pada umumnya peserta didik lebih menyukai kegiatan yang banyak gerak. agar gerak dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu perencanaan yang baik. Perlu diketahui bahwa gerak tidak hanya bersifat fisik saja tetapi keaktifan pikiran merupakan hal yang penting pula. Keaktifan berpikir dapat disertai gerak fisik dan juga disertai gerak berpikir, misalnya siswa yang sedang mencari data di lapangan memerlukan banyak gerak fisik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang guru perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi: perkembangan emosional, perkembangan fisik dan perkembangan intelektual. Perkembangan sosial dan perkembangan fisik mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental peserta didik.

Perkembangan peserta didik sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Dengan suasana kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang diinginkan.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang berjudul “Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint 30 Meter* Pada Peserta didik Kelas IV SD N”. Penelitian ini ditulis oleh Nonie, Edi Purnomo, dan Ahmad Atiq. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian Deskriptif kuantitatif. Bentuk penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk Pre – Eksperimental Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik-siswi kelas IV SDN 03 Pontipeserta didik Selatan tahun ajaran 2013/ 2014 yang terdiri dari 4 kelas yang berjumlah 124 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sample dengan jumlah sampel 30 peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan rubik penilaian tes lari 30 meter. Analisis data menggunakan uji – t pada taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai ttabel sebesar 1.699. Dengan demikian nilai dari ttest = 11,46 lebih besar dari nilai ttabel = 1,699, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari *sprint 30 meter* dengan hasil persentase signifikan sebesar 14,38 %.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Irafani, Dewi Susilawati, Respati Mulyanto yang berjudul “Pengaruh Permainan Jarak Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter”. Penelitian ini merupakan Penelitian eksperimen dengan desain yang

digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu peserta didik Sekolah Dasar di SD Negeri Sukajaya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik dengan jumlah sampel sebanyak 31 orang. Data diperoleh menggunakan tes lari 60 meter dalam bentuk praktik. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan lari 60 meter berdasarkan uji-t. Uji Hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. Kriteria pengujian untuk hipotesis ini menggunakan taraf signifika (α) 0,05 Pvalue (sig-2 tailed) menunjukkan 0.000 kurang dari 0,05 artinya H_0 ditolak. Diambil kesimpulan bahwa permainan jarak dapat berpengaruh terhadap kemampuan lari 60 meter.

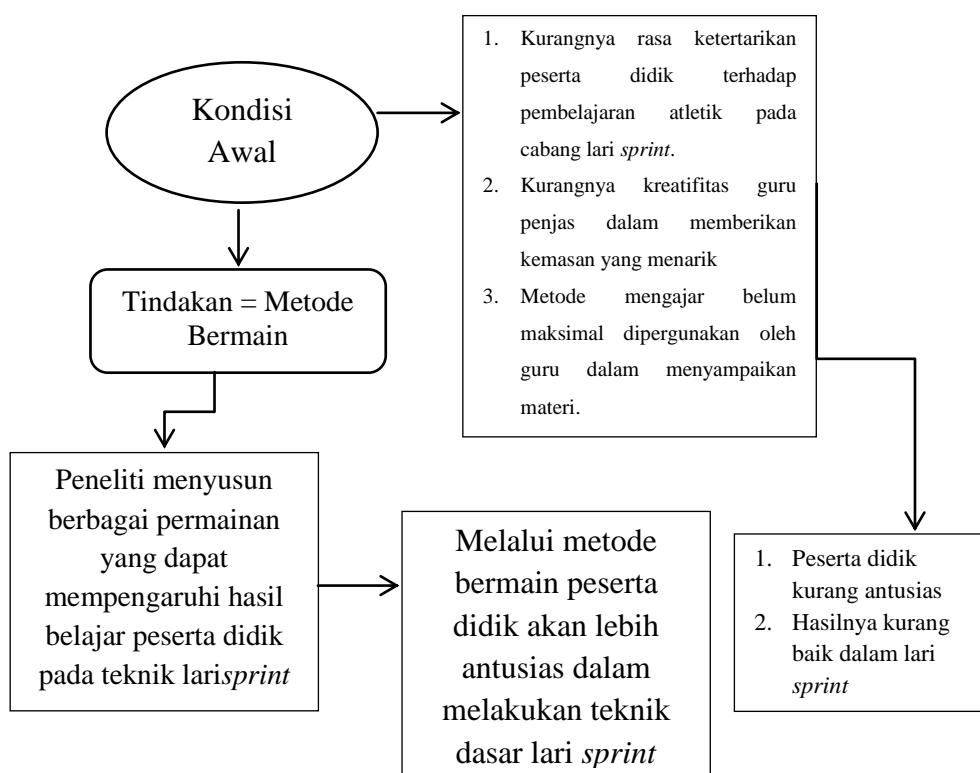
C. Kerangka Berpikir

Bermain merupakan aktivitas yang banyak digemari oleh peserta didik khususnya pada anak sekolah dasar. Dengan bermain anak mampu mengeksplorasi pengetahuan yang ia dapat. Selain itu, dengan bermain peserta didik merasa senang dan tertantang untuk melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi peserta didik, diharapkan guru mampu mengemas kegiatan bermain yang cocok untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak, termasuk di dalamnya keterampilan gerak dasar lari jarak pendek. Sehingga bermain dapat mempengaruhi hasil belajar khususnya pada teknik dasar lari jarak pendek. Melalui metode bermain peserta didik mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta didik merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha

mengatasi masalah yang ia dapat dalam permainan. Dengan itu, akan tercipta situasi yang dapat meningkatkan semangat dan motivasi peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dengan baik.

Metode bermain diharapkan mampu meningkatkan rasa ketertarikan siswa dalam belajar yang meliputi keaktifan siswa dalam bergerak, ketertiban dan perhatian serta meningkatkan hasil belajar pada teknik lari jarak pendek. Agar kerangka berpikir mudah dipahami, peneliti membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 17. Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Adapun rumusan Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari sprint 50 meter kelas V SD Negeri 3 Panggang.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari sprint 50 meter kelas V SD N 3 Panggang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan hal yang harus dipersiapkan sebelum terjun langsung ke lapangan. Arikunto (2013: 201) mengatakan bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian inipeneliti menggunakan metode *pre-experimental*. Sugiyono (2013: 109) menyatakan bahwa, “Penelitian *pre-experimental* hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen”. Oleh karena itu, dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelas saja, yaitu kelas eksperimen.

Berikut ini pemaparan desain penelitian yang akan dilakukan. Rancangan penelitian yang akan penulis gunakan pada penelitian ini adalah Rancangan *Pretest-Posttes Kelompok Tunggal* (*One Group Pretest-Posttes Design*). Kelompok tunggal artinya pengujian dalam penelitian ini dilakukan hanya pada satu kelas. *Pretest-Posttes* berfungsi untuk mengukur keberhasilan penelitian. Oleh karena itu, tidak ada kelompok kontrol atau kelompok pembanding yang dijadikan pengukuran. (Noor, 2013: 114) mengutarakan, “*one group Pretest and*

posttest design pengembangannya ialah dengan cara melakukan satu kali pengukuran di depan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*)". Pengukuran di awal bertujuan untuk mengetahui hasil awal peserta didik dalam pembelajaran teknik dasar lari *Sprint*. Setelah didapatkan hasilnya, peserta didik diberikan *treatment* berupa pembelajaran teknik dasar lari *sprint* dengan menggunakan metode bermain. Setelah itu, dilakukan pengukuran kembali di akhir pembelajaran dengan tujuan mengetahui hasil akhir peserta didik dengan metode bermain. Mengacu pengertian di atas, berikut ini skema dari *One Group Pretest and Posttest Design*.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T ₁	X	T ₂

Sumber: Suryabrata (2014: 102)

Keterangan:

T1 : *Pretest*, lari *Sprint* 50 meter (sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan yang diberikan, yaitu metode bermain

T2 : *Posttest*, lari *Sprint* 50 meter (setelah diberikan perlakuan)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Panggang yang pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dilakukan di Lapangan Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul.

2. Waktu penelitian

Proses latihan atau *treatment* dilaksanakan diantara tanggal 27 Februari sampai 24 Maret 2020 sebanyak 12 kali tatap muka. Pengambilan data *pretest*

dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2020 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 25 Maret 2020. Seluruh pelaksanaan pengukuran untuk pengambilan data *pretest* dan *posttest* tersebut dilakukan dari pukul 07.30 sampai 09.00 WIB.

C. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 8) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 3 Panggang Kabupaten Bantul.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan judul penelitian yang dipilih penulis yaitu Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lari *Sprint* 50 meter maka penulis mengelompokan variabel yang digunakan dalam penelitian ini menjadi variabel independen dan variabel dependen. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Variable Bebas (*Independent Variable*)

Variable bebas sering disebut sebagai variable Independen. Variable bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat) Sugiyono (2016: 39). Dalam penelitian ini variabel independen yang diteliti adalah metode bermain.

Metode bermain adalah suatu metode pembelajaran dengan cara melakukan gerakan-gerakan fisik/jasmani peserta didik dalam rangka mengembangkan otot-otot. Metode bermain dipergunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menggunakan teknik atau cara mengajar yang telah ditentukan sebelumnya.

2. Variabel Terikat (*Dependent variable*)

Menurut Sugiyono (2016 : 39) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat (*dependent variable*) yang diteliti adalah lari *sprint* 50 meter.

lari *sprint* (lari jarak pendek) adalah cara berlari menggunakan teknik yang baik dan benar serta dengan kecepatan yang maksimal dari awal sampai melewati garis *finish*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang gunakan berupa pengukuran kemampuan lari *sprint*, maka instrument yang digunakan untuk mengukur awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari *sprint* 50 meter. Sugiyono (2014 : 92) menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

Penelitian ini merupakan penelitian *pra-eksperimen*, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut :

a. Pelaksanaan *Pretest*

Pretest merupakan suatu kegiatan untuk menguji tingkat kemampuan peserta didik terhadap materi yang akan disampaikan, *pretest* dilakukan sebelum kegiatan pengajaran diberikan. Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan lari *sprint* 50 meter kelas V, dengan cara setiap peserta didik melakukan lari *sprint* jarak 50 meter untuk diambil kecepatan waktu lari yang ditempuh. Tidak ada ketentuan waktu terendah maupun tertinggi, namun keseluruhan hasil yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap peserta didik. Adapun pelaksanaan *pretest* lari *sprint* 50 meter sebagai berikut :

- 1) Setelah melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian peserta didik dipanggil secara bergantian berdasarkan nomor urut 1, 2 dan 3 kemudian berdiri dibelakang garis start.
- 2) Nomor urut ganjil berada pada lintasan 1 sedangkan nomor urut genap di lintasan 2, kemudian nomor urut 3 berada dilintasan ketiga.
- 3) Starter memberi aba-aba “bersedia” kemudian pelari mengambil sikap start jongkok, setelah tenang maka starter memberi aba-aba “siap” lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm.
- 4) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari secepat-cepatnya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.
- 5) Peserta didik harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat telah mencapai finish, maka stopwatch dimatikan.
- 6) Timer mencatat waktu tempuh peserta didik dalam satuan detik.

b. *Treatment*

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 12 kali sudah dapat dikatakan berpengaruh, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan dengan menggunakan metode bermain ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Penelitian dilaksanakan di halaman SD N 3 panggang, pada pukul 14.00-15.00 WIB untuk pelaksanaan latihan di hari Selasa dan Kamis, sedangkan hari Sabtu dilaksanakan pukul 07.00-08.00 WIB. Proses kegiatan latihan dilakukan di antara tanggal tersebut sebanyak 12 kali pertemuan.

Beberapa *treatment* atau latihan yang diberikan dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bermain (games) guna meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak peserta didik dalam berlari.
- 2) Latihan dasar ABC (*Acceleration-Balance-Coordination Run*) guna mengembangkan keterampilan dasar lari dan koordinasi gerak lari cepat.
- 3) Latihan dengan mengejar bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari.
- 4) Latihan percepatan guna mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum.

c. Pelaksanaan *Posttest*

Posttest merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan setelah diberikan latihan/ *treatment*. *Posttest* bertujuan untuk mengetahui seberapa meningkat hasil lari *sprint* 50 meter ketika telah diberikan perlakuan. Adapun pelaksanaan *posttest* lari *sprint* 50 meter sebagai berikut :

- 1) Setelah melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian peserta didik dipanggil secara bergantian berdasarkan nomor urut 1 dan 2, kemudian berdiri dibelakang garis start
- 2) Nomor urut ganjil berada pada lintasan 1 sedangkan nomor urut genap di lintasan 2.
- 3) Starter memberi aba-aba “bersedia” kemudian pelari mengambil sikap start jongkok, setelah tenang maka starter memberi aba-aba “siap” lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm.
- 4) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari secepat-cepatnya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.
- 5) Peserta didik harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat telah mencapai finish, maka stopwatch dimatikan.
- 6) Timer mencatat waktu tempuh peserta didik dalam satuan detik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali, pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan pertama analisis data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyarat analisis

yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, kemudian menghitung presentase peningkatan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah variabel atau kelompok data, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini penulis menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for Windows*.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varians yang sama atau tidak. Uji ini umumnya berfungsi sebagai syarat dalam analisis komparatif seperti uji independent sampel *t-test* dan uji ANOVA. Asumsi yang mendasari dalam *Analisis Of Varians* yaitu bahwa varians dari beberapa populasi adalah sama atau homogen. Homogenitas bukan merupakan syarat mutlak, jadi walaupun varians data tidak sama atau tidak homogen, uji sampel t-test masih tetap dapat dilakukan untuk menganalisis data penelitian.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah pengujian terhadap suatu pernyataan dengan menggunakan metode statistik sehingga hasil pengujian tersebut dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan.

Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan *uji-t* yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen Nurjanah (2015: 64).

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini tepatnya menggunakan rumus *One-Sample T-Test* dengan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*. Dengan hasil apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig.* (2-tailed) atau $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode bermain terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang, namun, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig.* (2-tailed) atau $p > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode bermain terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang.

1. Perhitungan Presentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan penelitian ini juga perlu melakukan perhitungan presentase peningkatan, dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Keterangan :

Mean Different = perbedaan rata-rata

Mean Pretest = rata-rata *Pretest*

Mean Posttest = rata-rata *Posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang.

Hasil penelitian ini diperoleh dari data pretest dan posttest yang telah dilakukan, berikut uraian deskripsi data pretest dan posttest penelitian.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan lari *sprint* 50 meter peserta didik kelas V SD N 3 Panggang dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kemampuan Lari Sprint 50 meter Peserta Didik Kelas V SD N 3 Panggang

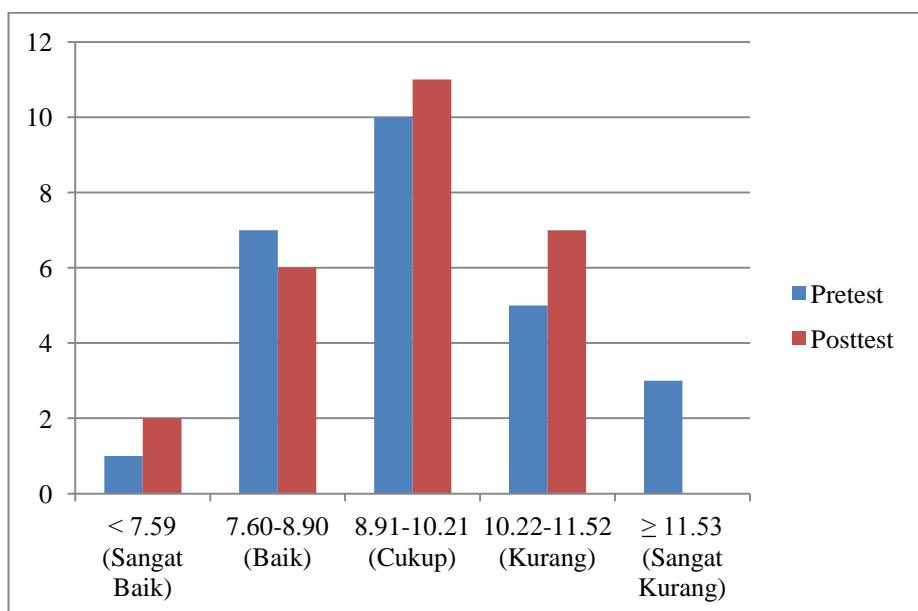
Statistik	Posttest	Prettest
N	26	26
Mean	9.8050	9.5608
Median	9.8750	9.6050
Mode	7.24 ^a	7.09 ^a
Std. Deviasi	1.29678	1.27107
Minimal	7.24	7.09
Maximal	11.70	11.49

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, di mana data yang digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong adalah hasil data *pretest*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lari Sprint 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang

No	Interval	Kategori	Frekuensi		Presentase	
			Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	<7.59	Sangat Baik	1	2	4%	8%
2	7.6 - 8.9	Baik	7	6	27%	23%
3	8.91 - 10.21	Cukup	10	11	38%	42%
4	10.22- 11.52	Kurang	5	7	19%	27%
5	≥ 11.53	Sangat Kurang	3	0	12%	0%
Jumlah			26	26	100 %	100%

Bentuk diagram dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 18. Diagram Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lari Sprint 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di Lapangan Sidomulyo.

Tabel 4. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* serta Kenaikan Hasil Waktu Lari *Sprint 50 meter* Kelas V SD N 3 Panggang

No.	Hasil Test		Kenaikan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1.	8.77	8.51	0.26
2.	9.75	9.41	0.34
3.	9.85	9.5	0.35
4.	9.51	9.28	0.23
5.	9.9	9.71	0.19
6.	8.62	8.43	0.19
7.	9.12	9.11	0.01
8.	7.24	7.09	0.15
9.	10.15	9.91	0.24
10.	9.38	9.16	0.22
11.	9.93	9.79	0.14
12.	10.31	10.16	0.15
13.	9.94	9.81	0.13
14.	10.04	9.89	0.15
15.	8.32	8.14	0.18
16.	11.57	11.31	0.26
17.	11.5	11.12	0.38
18.	11.7	11.49	0.21
19.	11.68	11.32	0.36
20.	11.34	11.03	0.31
21.	11.45	11.07	0.38
22.	11.41	11.05	0.36
23.	8.79	8.54	0.25
24.	8.59	8.36	0.23
25.	7.86	7.32	0.54
26.	8.21	8.07	0.14

B. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint 50 meter* kelas V SD N 3 Panggang. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan yaitu, pertama melakukan uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji

homogenitas, kedua yaitu uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat dibawah ini :

1) Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang distribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for Windows*. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

(a) Buatlah kolom data hasil *pretest* dan *posttest* pada lembr kerja SPSS 22, kemudian klik menu analyze → Nonparametric Test → Legacy Dialogs → 1-Sample K-S...

(b) Masukan data *pretest* dan *posttest* di kolom “Test Variable List” klik “OK”. Maka akan muncul hasilnya (lampiran)

Hasil uji normalitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

No	Data	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> Kemampuan Lari 50 meter	0,314	Signifikansi > 0.05 = Normal
2	<i>Posttest</i> Kemampuan Lari 50 meter	0,481	Signifikansi > 0.05 = Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) lebih besar dari 0.05. maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov-smirnov* di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji perbedaan antara dua atau lebih populasi. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varian yang sama atau tidak. Seperti uji statistik lainnya uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik berikutnya. Menurut Joko Widjianto (2010 : 51) dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu, jika nilai signifikansi atau $\text{Sig.} < 0,05$ maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen), sedangkan jika nilai signifikansi atau $\text{Sig.} > 0,05$ maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

- (a) Buka kembali data View SPSS, selanjutnya klik menu Analyze → Compare Means → One-Way ANOVA...
- (b) Masukan “Kemampuan lari *sprint* 50 meter” pada dependent List, “Code” pada faktor.

(c) Pada sub menu options, beri tanda (✓) pada “Homogeneity of Variance test”, klik Continue → OK. Maka akan muncul hasilnya (dapat dilihat pada lampiran)

Hasil uji homogenitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig. (p)	Keterangan
Kemampuan Lari Sprint 50 meter	0,002	1	50	0.961	Signifikansi > 0.05 = Homogen

Berdasarkan tabel output “Test of Homogeneity of Variances” di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel Kemampuan Lari 50 meter pada peserta didik kelas V lebih besar dari 0,05, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas diatas, dapat disimpulkan bahwa data Kemampuan Lari 50 meter adalah sama atau homogen.

2) Uji Hipotesis (*t-test*)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang. Hipotesis penelitian ini yaitu “ada pengaruh yang signifikan pemberian metode bermain terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang”. Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji *t* (*t-test*).

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji (*t-test*) yaitu dengan menggunakan *One-Sample T-Test*.

Pengujian hipotesis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*.

Data bersifat signifikan apabila $p < 0,05$. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

- (a) Klik menu Analyze → Compare Means → One Sample T-Test...
- (b) Masukan data *Pretest* dan *Posttest* ke kolom “Test Variable(s)”.
- (c) Kemudian pilih submenu Options. Pastikan pada Confidence Interval Percentage: 95%.
- (d) Klik continue dan OK. Maka akan muncul hasilnya.
- (e) Lakukan langkah yang sama di atas, hanya berbeda pada “Compare Means → Paired-Sample T Test...” (dapat dilihat pada halaman...)

Hasil uji hipotesis (t-test) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Table 7. Hasil Uji Hipotesis (t-test)

Pretest – Posttest	Df	T_{(0,05)(25)}	T hitung	P
Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 50 meter	25	1,708	11,278	0,000

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (11,278) > $T_{(0,05)(25)}$ (1,708) dan P (0,000) < α (0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang”.

C. Presentase Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lari *Sprint* 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 50 meter sebelumnya, maka dapat diketahui hasil pengaruh pemberian metode

bermain terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang. Untuk mengetahui peningkatan hasil kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 9,80 sedangkan pada hasil rata-rata *posttest* diperoleh 9,56. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Presentase Peningkatan} &= \frac{9,80 - 9,56}{9,80} \times 100\% \\ &= 2,44\%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat diperoleh hasil presentase peningkatan sebesar 2,44%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pemberian metode bermain sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang.

D. Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dilakukan pada peserta didik kelas V SD N 3 Panggang pada tanggal 25 Februari 2020 sampai tanggal 25 Maret 2020. Penelitian dilakukan dengan menganalisis *uji-t* dimana dilakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Pada tes awal (*pretest*) lari *sprint* 50 meter hasilnya lebih rendah dari pada tes akhir (*posttest*), maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian metode bermain yang diberikan

pada kelas V SD N 3 Panggang terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter, namun secara lebih rinci penarikan kesimpulan tersebut harus diuji lagi dengan analisis uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji-t yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian metode bermain terhadap hasil teknik dasar lari *sprint* 50 meter pada kelas V SD N 3 Panggang. Skor rata-rata hasil tes lari *sprint* 50 meter pada test awal (*pretest*) adalah 9.8050 sedangkan skor rata-rata pada test akhir (*posttest*) adalah 9.5608. Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (11,278) $>$ $T_{(0,05)(25)}$ (1,708) dan P (0,000) $<$ α (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter kelas V SD N 3 Panggang”. Selanjutnya persentase peningkatan hasil tes lari 50 meter adalah 2,44%.

Peningkatan hasil kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter tersebut, merupakan hasil dari pengaruh yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa metode bermain yang disampaikan melalui proses latihan sebanyak 12 kali pertemuan. Dimana setiap pertemuannya materi yang diberikan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar lari *sprint*, yaitu berupa bermain (games), latihan dasar ABC (*Acceleration-Balance-Coordination Run*), latihan dengan mengejar, latihan percepatan. Menurut Gosh (2015: 1-5) metode bermain adalah cara

menerapkan berbagai metode mengajar yang disesuaikan dengan karakteristik mengajarnya itu sendiri sehingga metode tersebut cocok diterapkan.

Metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari *sprint* karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Dengan keaktifan peserta didik tersebut maka isi pembelajaran yang ingin disampaikan dapat berjalan dengan baik. Peserta didik juga mampu menganalisis dengan baik akan teknik dasar lari *sprint* yang baik dan benar, hal ini dibuktikan pada saat evaluasi setelah pembelajaran diberikan, peserta didik mampu menjelaskan bagaimana teknik-teknik dasar lari *sprint* yang baik dan benar. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh metode/pendekatan pembelajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa (Rahayu, 2013).

Beberapa faktor yang menyebabkan meningkatnya kemampuan teknik dasar lari *sprint* tersebut yang diberikan lewat metode bermain terjadi karena peserta didik pada jenjang pendidikan sekolah dasar pada umumnya masih suka bermain, maka pembelajaran penjas akan lebih efektif bila menggunakan metode bermain. Peserta didik dilibatkan secara aktif dalam situasi nyata yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Dengan begitu peserta didik tidak merasa jemu dan materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan mudah. Dalam proses pembelajaran tersebut bukan hanya perasaan senang dan gembira yang muncul dari kegiatan bermain, akan tetapi dengan berbagai permainan yang sudah ditata sedemikian rupa dalam lingkup pendidikan jasmani hendaknya dapat

mempermudah penyampaian materi pelajaran dari guru untuk peserta didik. Menurut Dryden & Vos (2000) dalam Darmansyah (2010: 11) belajar akan efektif bila proses pembelajaran dilaksanakan dengan suasana yang menyenangkan (*joyfull learning*). Ada beberapa hal yang mendukung efektifitas hasil belajar siswa diantaranya siswa belajar dalam kondisi senang, guru menggunakan berbagai variasi metode dan teknik, menggunakan media belajar menarik dan menantang, penyesuaian dengan konteks, pola induktif, dan siswa sebagai subjek dalam pelajaran. Dengan demikian pemberian metode bermain dalam lingkup pendidikan jasmani yang teratur dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan kreativitas anak dalam menganalisis dan memahami suatu tugas gerak dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada materi lari *sprint* 50 meter.

Upaya peningkatan kemampuan yang dimiliki peserta didik tersebut secara umum telah berjalan dengan baik, namun pelaksanaan dilapangan juga tidak dipungkiri mengalami keterbatasan dan kendala, diantaranya adalah penyesuaian suasana pembelajaran yang tiap pertemuannya tentu saja berbeda, hal ini terjadi karena tidak setiap pertemuan peserta didik berada dalam kondisi yang baik, ada beberapa peserta didik pada saat pelaksanaan pembelajaran yang terlihat lemah dan kurang bersemangat. Namun beberapa kendala tersebut dapat diatasi oleh peneliti dengan cara terus memotivasi peserta didik yang berada dalam kondisi lemah dan tidak bersemangat, selanjutnya kondisi yang diciptakan juga setiap saatnya terus dikembangkan agar suasana belajar tetap berjalan dengan baik dan nyaman. Tujuan utama metode bermain yang dimaksud dalam penelitian ini

adalah dapat meningkatkan hasil belajar atletik khususnya materi pembelajaran lari *sprint* 50 meter yang meliputi keterampilan teknik dasar lari *sprint*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang yang dapat dilihat pada bab hasil dan pembahasan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Setelah diketahui pengaruh yang signifikan dari pemberian metode bermain terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter SD N 3 Panggang, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut :

- A. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* 50 meter Kelas V SD N 3 Panggang.
- B. Penelitian ini dapat dijadikan gambaran oleh guru penjas dalam memberikan pengajaran yang efektif bagi peserta didik khususnya pada cabang atletik nomor lari.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melaksanakan penelitian dengan baik, namun bukan berarti penelitian ini tidak mempunyai kelemahan dan kekurangan. Adapun kelemahan dan kekurangan peneliti yaitu :

1. Terdapat beberapa peserta didik yang tidak rutin mengikuti latihan pada pertemuan yang sudah dijadwalkan dengan alasan tertentu.

2. Pelaksanaan latihan yang tidak sesuai waktu sehingga membuat peserta didik kurang disiplin.
3. Jarak lokasi test yang cukup jauh membuat peserta didik harus bersepeda terlebih dahulu untuk sampai di lapangan, sehingga merasa lelah diawal sebelum test.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan yang kiranya dapat bermanfaat dan dapat dijadikan pertimbangan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik, yaitu :

1. Bagi peserta didik, sebaiknya lebih memahami lagi tentang teknik dasar lari *Sprint*, sehingga paham dengan maksud hasil dari latihan yang sudah dilakukan dapat mempengaruhi dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal.
2. Bagi guru, sebaiknya diterapkan pembelajaran yang sesui dengan karakteristik peserta didik, salah satunya melalui metode bermain karena dapat meningkatkan motivasi peserta didik yang akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Vera. (2012). *Metode mengajar di luar kelas (outdoor study)*. Jogyakarta: DIVA Press
- Anwarudin, Suhardi. (2010). *Gerak Dasar Atletik untuk Usia 7-15 Tahun*. Bogor. PT Regina Eka Utama.
- Any Noor. (2013). *Manajemen Event*. Bandung : Alfabetika
- Arikunto S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. (2011). *Aletik*. Jakarta.
- Budi Sutrisno, M. Bazin. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. BSE. Kementerian Pendidikan Nasional*: Pusat Perbukuan.
- Darmansyah. (2011). *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfamedia.
- Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Ega Trina Rahyau. (2013).*Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabetika.
- Fadillah dkk. (2014). *Edutainment Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- Fadlillah, M. (2017). *Buku ajar bermain & permainan anak usia dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia.
- Ghosh, P. (2015). Internasional Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences,2(3).
- Hamid Darmadi (2010, h. 212). Bahan ajar. Diakses pada laman web http://www.tokobukurahma.com/kemampuan-dasarmengajar.hamid.darmadi/#.V82e9_mLTDC pada tanggal 10 Juni 2016
- Heri Rahyubi. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa media.

- Irafani, I., Susilawati, D., Mulyanto, R. PENGARUH PERMAINAN JARAK TERHADAP KEMAMPUAN LARI 60 METER. *SpoRTIVE*, 1(1), 341-350.
- Khomsin. (2011). *Atletik I*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Muhtar. (2011). *Atletik*. Bandung : CV warli artika.
- Mutiah, Diana. (2012). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Mutiah, Diana. (2010). *Psikologi Bermian Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Ngalimun. (2014). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Nonie ., Edi Purnomo, Ahmad Atiq. "METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LARI SPRINT 30 METER PADA SISWA KELAS IV SDN." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 3.9.
- Nurjanah, Siti. (2015). Peranan Manajemen Inovasi Dalam Meningkatkan Kinerja Organisasi Pendidikan. *Jurnal CBMA*, Vol. 2, No. 1. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2017, dari <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/cbam/article/view/288/235>
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rahmat, Zikrur. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.
- Saripudin, A., & Faujiah, I. Y. (2018). Strategi Edutainment dalam Pembelajaran di PAUD (Studi Kasus Pada TK di Kota Cirebon). *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 4 (1).
- Saryati. (2014). Upaya Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Dasar. *Bahana Manajemen Pendidikan*, *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 2 (1), 669-831. Diakses Tanggal 19 Februari 2018.
- Suaedi, Tatu Hammado. (2016). *Pembelajaran Pendidikan Lingkungan Hidup*. Bogor: Anggota IKAPI
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, Dangsina.(2011). *Pengantar Teori dan Metodelodi Melatih Fisik*. Bandung
- Sukirno.(2010). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Depok: Arya Duta
- Widya, Mochamad Djumidar. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Lampiran

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : AFIFA KHAIRUNNISA
NIM : 166C4221019
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : POK
Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	16-1-2020	Bab I	
2.	28-1-2020	Bab II	
3.	10-2-2020	Bab II & III	
4.	13-2-2020	Bab III (Instrumen)	
5.	20-2-2020	Langsung Ambil Data	
6.	21-4-2020	Bab IV (Pembahasan)	
7.	23-4-2020	Bab V (Kesimpulan)	
8.	26-4-2020	Esdah di acc Uth wajib Ujian	

Mengetahui

Koord. Prodi PGSD Penjas.



Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.

NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 8.a/PGSD Penjas/I/2020
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Afifa Khairunnisa
NIM : 16604221019
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter Kelas V SD Negeri 3 Panggang

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 14 Januari 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembusan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 1202/UN34.16/PP.01/2020

3 Maret 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SD N 3 Panggang.
Ngampelan Sidomulyo Bambanglipuro Bantul

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Afifa Khairunnisa
NIM	:	16604221019
Program Studi	:	Pgsd Penjas - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter Kelas V SD Negeri 3 Panggang
Waktu Penelitian	:	25 Februari - 25 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.

NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN BAMBANGLIPURO
SD 3 PANGGANG

Alamat : Ngampelan, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul 55764

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 422/068/BAM.D.02

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri 3 Panggang dengan ini menerangkan
bahwa :

Nama	:	AFIFA KHAIRUNNISA
NIM	:	16604221019
Program Studi	:	PGSD PENJAS – SI
Nama Institusi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Institusi	:	Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta

Mahasiswa diatas benar-benar telah melakukan kegiatan pencarian data untuk keperluan
penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul “**Pengaruh
Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter
Kelas V SD N 3 Panggang**” yang dilaksanakan pada tanggal 25 Februari – 25 Maret 2020.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 5. Program Latihan

Pretest

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek

Rencana Waktu : 45 menit

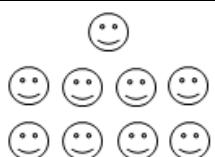
Sesi : *Pretest*

Jumlah Siswa : 26 siswa

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Februari 2020

Peralatan : peluit, *stopwatch*, cone, pita meter

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan materi <i>pretest</i> yang akan dijelaskan
2.	Joging dengan jarak 50 meter dan pemanasan statis- dinamis	13 menit		Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis-dinamis, serta menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Pretest</i>	30 menit		Setiap siswa diambil Rencana Waktu lari jarak 50 meter

				dengan menggunakan start jongkok. Dilaksanakan di lintasan atletik sesungguhnya.
--	--	--	--	--

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*

Rencana Waktu : 35 menit

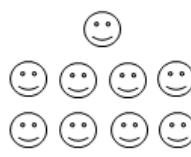
Sesi : 1

Jumlah Siswa : 26 siswa

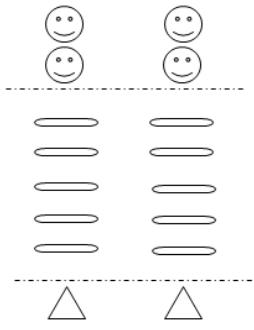
Hari/Tanggal : Kamis, 27 Februari 2020

Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, simpai, bola plastik kecil, bilah bamboo, pita meter.

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan dilapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis- dinamis	3 menit		Siswa melakukan joging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerak lari	9 menit		- Siswa dibagi 4 kelompok, setiap

	ambil bola.			<p>kelompok terdiri dari 7 orang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju bola yang ada di depan nya yang berjarak 10 meter, kemudian diletakan di tempat semula ia berlari - Setelah itu siswa melakukan tos dengan kelompoknya dan bergantian untuk berlari
	Game 2: Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang - Simpai diletakan di garis depan, dengan jarak 10-15 meter. - Siswa lari menuju garis depan kemudian simpai diambil masuk kedalam simpai (menerobos) melewatinya, dilanjutkan kembali

				<p>lari ke posisi barisan paling belakang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simpai di depan garis start melakukan “tos” dahulu dengan siswa yang ada dibelakang garis start yang akan melakukan gerakan sama. - Dilakukan secara bergantian, sampai semua melakukan.
	<p>Game 3: Gerak lari cepat dengan melewati bilah bambu</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang - Siswa lari menuju garis depan dengan melakukan gerakan angkat lutut tinggi (<i>high knee running</i>). - Sampai digaris depan siswa lari mengitari kun kemudian lari cepat diluar lintasan rintangan dengan

				<p>jarak 10-15 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sampai depan garis start melakukan “tos” dahulu dengan siswa yang ada dibelakang garis start yang akan melakukan gerakan sama. - Dilakukan secara bergantian.
4.	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*

Rencana Waktu : 35 menit

Sesi : 2

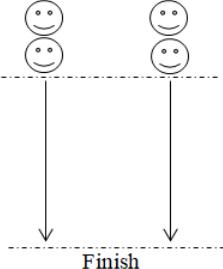
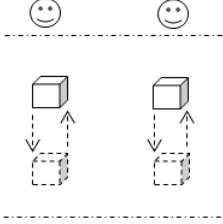
Jumlah Siswa : 26 siswa

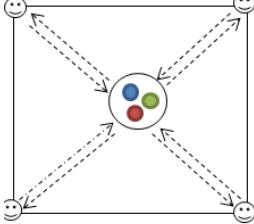
Hari/Tanggal : Sabtu, 29 Februari 2020

Peralatan : Peluit, kardus, bola kecil

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan

				dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerak lari dengan awalan lari ditempat	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Sebelum lari siswa melakukan gerakan lari ditempat sampai guru membunyikan peluit kemudian siswa berlari sekencang-kencangnya ke arah finish. - Dilakukan berturut-turut sampai semua melakukan.
	Game 2: Gerak lari memindahkan kardus	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa lari ke lintasan tengah untuk memindahkan kardus ke posisi

				<p>depan/sebelahnya</p> <p>a.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jika kardus sudah dipindahkan maka siswa lari cepat menuju garis depan dan kembali lari cepat menuju garis awal dan melakukan “tos” dengan pelari berikutnya dan menepati posisi baris belakang. - Dilakukan secara bergantian.
	<p>Game 3: Gerak Lari siapa cepat</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju ke tengah lapangan untuk mengambil bola kemudian berlari kebarisan kelompoknya diposisi belakang barisan. - Kemudian melakukan “tos”

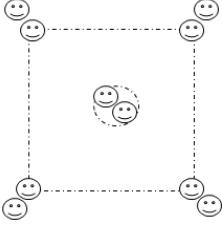
				dengan siswa berikutnya. - Dilakukan secara bergantian
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*
 Rencana Waktu : 35 menit
 Sesi : 3
 Jumlah Siswa : 26 siswa
 Hari/Tanggal : Selasa, 3 Maret 2020
 Peralatan : peluit, bendera, poa
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis- dinamis	3 menit		Siswa melakukan joging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis

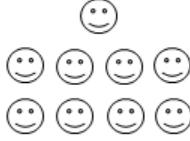
				dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerakan estafet bendera	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, kemudian ditarikkan berbanjar - Siswa barisan depan membawa bola untuk berlari dibawa kearah kelompok lain searah jarum jam - Setelah itu siswa yang habis berlari memposisikan dirinya dibelakang barisan. - Dilakukan secara bergantian.
	Game 2: Gerak kancil berlari	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa harus berlari melompati poa yang ada di tengah lintasan sampai ke finish

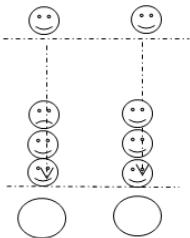
				<p>kemudian balik lagi dengan lari sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah itu melakukan “toss” kepada teman kelompoknya - Begitu seterusnya.
	<p>Game 3: Gerak fokus hinggap</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 5 kelompok - Tiap kelompok berada diruang hinggap masing-masing yang sudah ditentukan - Ketika guru membunyikan pluit/berkata “yaaak” maka setiap kelompok harus berpindah tempat hinggap - Begitu seterusnya
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah</p>

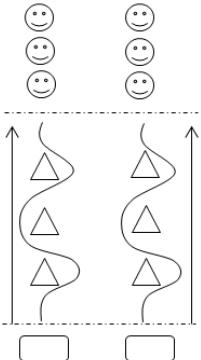
	c. Do'a			dilakukan, dan diakhiri dengan doa.
--	---------	--	--	---

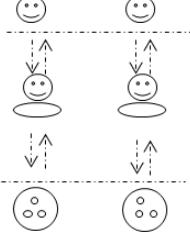
Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*
 Rencana Waktu : 35 menit
 Sesi : 4
 Jumlah Siswa : 26 siswa
 Hari/Tanggal : Kamis, 5 Maret 2020
 Peralatan : peluit, simpai, cone, poa, kertas nama, bola kecil
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: ditarik, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan

				pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerakan berkelompok melewati simpai	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok terdiri dari 7 orang - Siswa lari berkelompok menuju garis depan dengan mengambil simpai kemudian dilewati dengan cara estafet simpai tanpa tangan terlepas dengan temanya sampai simpai berada di orang terakhir dan ke orang pertama - Setelah melewati siswa kemudian lari lagi menuju garis awal posisi awal tadi. - Dilakukan beberapa kali.
	Game 2: Gerakan lari zig-zag susun kata	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok

				<p>setiap kelompok terdiri dari 7 orang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari zig-zg menuju garis depan untuk membuka memilih 1 huruf yang nantinya akan tersusun kata yang sudah ditentukan. - Setelah membuka 1 huruf siswa lari cepat diluar lintasan menuju garis awal ke barisan belakang. - Sebelum menuju baris belakang siswa melakukan “tos” dengan pelari berikutnya. - Dilakukan secara
--	--	--	--	---

				bergantian.
	<p>Game 3: Gerak lari melewati simpai</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju garis depan dengan melewati simpai untuk mengambil bola sesuai dengan nomor urutnya. - Jika sudah dapat bola sesuai dengan nomornya siswa kembali kebarisan dengan lari cepat dan melewati simpai kembali. - Kemudian melakukan “tos” dengan pemain berikutnya.
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*

Rencana Waktu : 35 menit

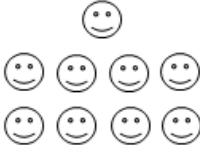
Sesi : 4

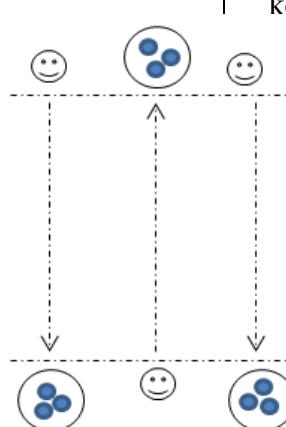
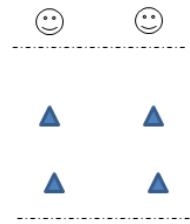
Jumlah Siswa : 26 siswa

Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Maret 2020

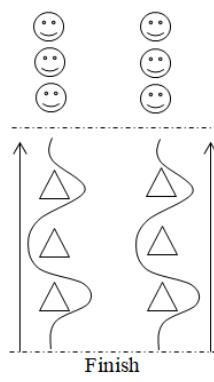
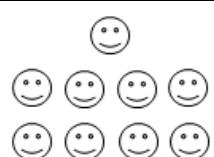
Peralatan : peluit, bola kecil, cone

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: ditarik, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		<p>Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.</p>
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		<p>Siswa melakukan joging terlebih dahulu, kemudian melakukan</p>

				pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: gerak lari berhadapan ambil bola	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dengan setiap kelompok terdiri i 7 orang - wa lari cepat nuju garis pan - ngambil bola - i kembali lagi - barisan kelompok paling belakang - Kemudian melakukan "tos" dengan permainan berikutnya - Dilakukan secara bergantian
	Game 2: Gerak lari berputar	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 3 kelompok - Siswa melakukan gerakan lutut diangkat rata-

				<p>rata air dan ditekuk dilakukan dengan kaki bergantian, setelah sampai <i>cone</i> pertama siswa dilanjutkan melakukan gerakan kaki diayunkan lurus ke depan menuju <i>cone</i> ke dua, siswa melakukan gerakan tumit kaki disentuhkan nagiam nawah pantat menuju posisi garis awal.</p> <p>- Dilakukan secara bergantian, dan “tos” terlebih dahulu untuk pelari berikutnya.</p>
	<p>Game 3: Gerakan lari zig-zag <i>sprint</i></p>	9 menit		<p>- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari zig-zag menuju garis depan dengan melewati cone sampai ke finish - Setelah itu siswa kembali balik ke start dengan lari <i>sprint</i> dan “tos” dengan temannya - Sampai semua siswa melakukan.
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*

Rencana Waktu : 35 menit

Sesi : 6

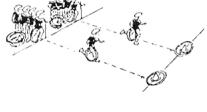
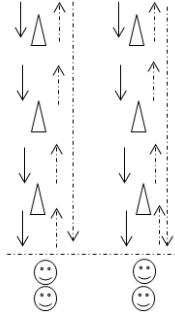
Jumlah Siswa : 26 siswa

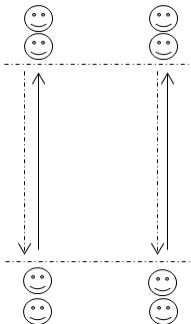
Hari/Tanggal : Selasa, 10 Maret 2020

Peralatan : peluit, simpai, cone

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: ditarik, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		<p>Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.</p>
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		<p>Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan</p>

				dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerakan menggelindingkan ban	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok - Tiap berlari menuju ban yang telah disediakan - Kemudian siswa membawa ban dengan menggelindingkan kearah temannya - Begitu seterusnya
	Game 2: Gerak lari maju mundur	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok - Siswa melakukan gerak lari maju mundur disetiap cone dan sampai pada garis ujung, kembali dengan lari cepat - Dilakukan secara bergantian, dan “tos” terlebih dahulu untuk pelari berikutnya.
	Game 3: Lari dengan kecepatan	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 3 kelompok

				<ul style="list-style-type: none"> - Tiap kelompok dibagi menjadi 2 bagian A-B - Kemudian tim A berlari menuju tim B dengan di tandai “tos” kemudian berlari ke tim A - Begitu seterusnya sampai semua melakukan
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*

Rencana Waktu : 35 menit

Sesi : 7

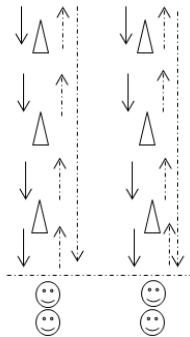
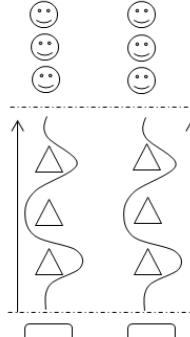
Jumlah Siswa : 26 siswa

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Maret 2020

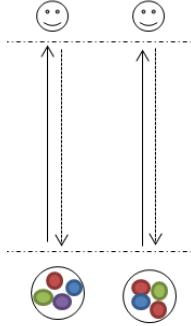
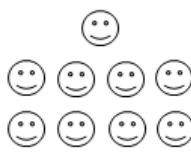
Peralatan : peluit, simpai, cone, bola kecil

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: ditarik, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		<p>Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.</p>
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		<p>Siswa melakukan joging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis</p>

				dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerak lari maju mundur	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju garis depan dengan melewati simpai untuk mengambil bola sesuai dengan nomor urutnya. - Jika sudah dapat bola sesuai dengan nomornya siswa kembali kebarisan dengan lari cepat dan melewati simpai kembali. Kemudian melakukan "tos" dengan pemain berikutnya.
	Game 2: Gerakan lari zig-zag susun kata	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa lari zig-zg menuju

				<p>garis depan untuk membuka memilih 1 huruf yang nantinya akan tersusun kata yang sudah ditentukan.</p> <p>- Setelah membuka 1 huruf siswa lari cepat diluar lintasan menuju garis awal ke barisan belakang.</p> <p>- Sebelum menuju baris belakang siswa melakukan “tos” dengan pelari berikutnya.</p> <p>Dilakukan secara bergantian.</p>
	<p>Game 3: Gerakan lari ambil bola</p>	9 menit		<p>- Siswa dibagi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri 7 orang</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - siswa lari cepat menuju bola yang ada di depan nya yang berjarak 10 meter, - kemudian diletakan di tempat semula ia berlari - Setelah itu siswa melakukan tos dengan kelompoknya dan bergantian untuk berlari
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*

Rencana Waktu : 35 menit

Sesi : 8

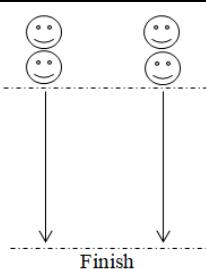
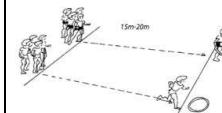
Jumlah Siswa : 26 siswa

Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Maret 2020

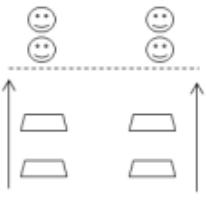
Peralatan : peluit, simpai, cone

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: ditarik, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		<p>Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.</p>
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		<p>Siswa melakukan joging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis</p>

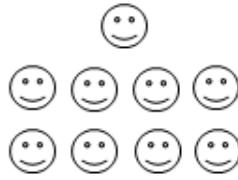
				dan dinamis.
3.	<p>Inti:</p> <p>Game 1:</p> <p>Gerak dengan awalan lari ditempat</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Sebelum lari siswa melakukan gerakan lari ditempat sampai guru membunyikan peluit kemudian siswa berlari sekencang-kencangnya ke arah finish. - Dilakukan berturut-turut sampai semua melakukan.
	<p>Game 2:</p> <p>Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang

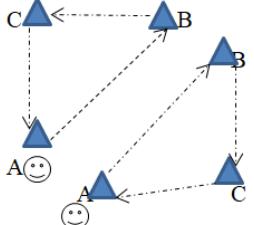
				<ul style="list-style-type: none"> - Simpai diletakan di garis depan, dengan jarak 10-15 meter. - Siswa lari menuju garis depan kemudian simpai diambil masuk kedalam simpai (menerobos) melewatinya, dilanjutkan kembali lari ke posisi barisan paling belakang. - Simpai di depan garis start melakukan “tos” dahulu dengan siswa yang ada dibelakang garis start yang akan melakukan gerakan sama. - Dilakukan
--	--	--	--	---

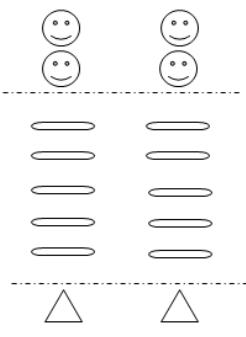
				secara bergantian, sampai semua melakukan.
	Game 3: Gerak kancil berlari	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa harus berlari melompati poa yang ada di tengah lintasan sampai ke finish kemudian balik lagi dengan lari sprint - Setelah itu melakukan "toss" kepada teman kelompoknya - Begitu seterusnya.
	Penutup: a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Do'a	3 menit		Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

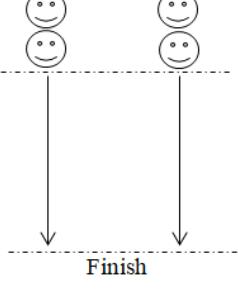
Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*
 Rencana Waktu : 35 menit
 Sesi : 9
 Jumlah Siswa : 26 siswa
 Hari/Tanggal : Selasa, 17 Maret 2020
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, simpai, bola plastik kecil, bilah bamboo
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis- dinamis	3 menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian

				melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1:	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok - Siswa melakukan gerakan dari A ke B dengan lutut diangkat rata-rata air dan ditekuk dengan kaki bergantian - Kemudian dari B ke C kaki diayun lurus kedepan, setelah itu dari C ke A berlari dengan gerakan kaki ditekuk kebelakang menyentuh pantat - Dilakukan

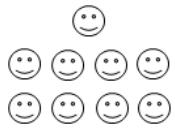
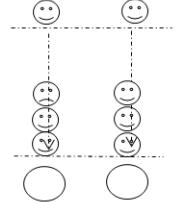
				secara bergantian hingga semua melakukan.
	<p>Game 2: Gerak lari cepat dengan melewati bilah bambu</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang - Siswa lari menuju garis depan dengan melakukan gerakan angkat lutut tinggi (<i>high knee running</i>). - Sampai di garis depan siswa lari mengitari kursi kemudian lari cepat diluar lintasan rintangan dengan jarak 10-15 meter. - Sampai depan garis

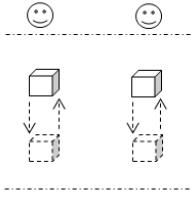
				<p>start melakukan “tos” dahulu dengan siswa yang ada dibelakang garis start yang akan melakukan gerakan sama. Dilakukan secara bergantian.</p>
	<p>Game 3: Gerak lari dengan awalan lari ditempat</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Sebelum lari siswa melakukan gerakan lari ditempat sampai guru membunyikan peluit kemudian siswa berlari

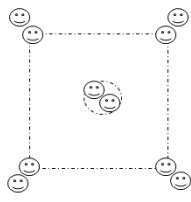
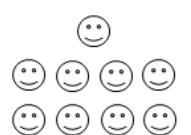
				<p>sekencang-kencangnya ke arah finish.</p> <p>- Dilakukan berturut-turut sampai semua melakukan.</p>
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*
 Rencana Waktu : 35 menit
 Sesi : 10
 Jumlah Siswa : 26 siswa
 Hari/Tanggal : Kamis, 19 Maret 2020
 Peralatan : Peluit, simpai, kardus, cone
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis- dinamis	3 menit		Siswa melakukan joging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerakan berkelompok melewati simpai	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok terdiri dari 7 orang - Siswa lari berekelompok menuju garis depan

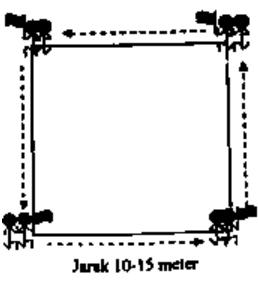
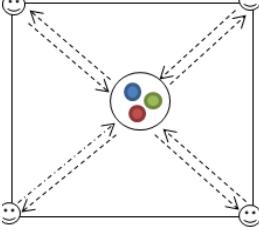
				<p>dengan mengambil simpai kemudian dilewati dengan cara estafet simpai tanpa tangan terlepas dengan temanya sampai simpai berada di orang terakhir dan ke orang pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> - setelah melewati siswa kemudian lari lagi menuju garis awal posisi awal tadi. - Dilakukan beberapa kali.
	<p>Game 2: Gerak lari memindahkan kardus</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa lari ke lintasan tengah untuk memindahkan kardus ke posisi depan/sebelahnya. - Jika kardus sudah dipindahkan maka siswa lari cepat menuju garis depan dan kembali lari cepat menuju garis awal dan melakukan "tos" dengan pelari berikutnya dan menepati posisi baris

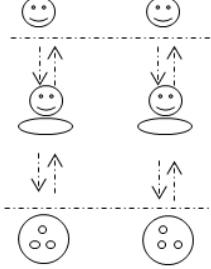
				<p>belakang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan secara bergantian.
	Game 3: Gerak fokus hinggap	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 5 kelompok - Tiap kelompok berada diruang hinggap masing-masing yang sudah ditentukan - Ketika guru membunyikan pluit/berkata “yaaak” maka setiap kelompok harus berpindah tempat hinggap - Begitu seterusnya
	Penutup: a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Do'a	3 menit		Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*
 Rencana Waktu : 35 menit
 Sesi : 11
 Jumlah Siswa : 26 siswa
 Hari/Tanggal : Sabtu, 21 Maret 2020
 Peralatan : Peluit, simpai, bendera, cone
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis- dinamis	3 menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan

				pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Gerakan estafet bendera	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, kemudian ditarikkan berbaris berbanjar - Siswa barisan depan membawa bola untuk berlari dibawa kearah kelompok lain searah jarum jam - Setelah itu siswa yang habis berlari memposisikan dirinya dibelakang barisan. - Dilakukan secara bergantian.
	Game 2: Gerak lari siapa cepat	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju ke tengah lapangan untuk

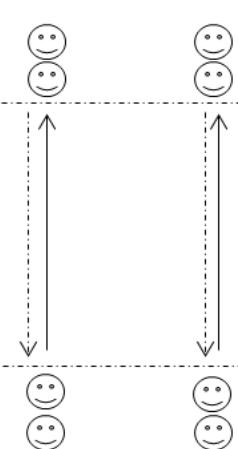
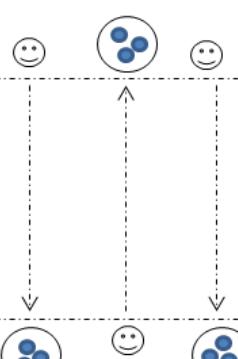
				<p>mengambil bola kemudian berlari kebarisan kelompoknya diposisi belakang barisan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian melakukan “tos” dengan siswa berikutnya. - Dilakukan secara bergantian
	<p>Game 3: Gerakan lari melewati smipai</p>	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju garis depan dengan melewati simpai untuk mengambil bola sesuai dengan nomor urutnya. - Jika sudah dapat bola sesuai dengan nomornya

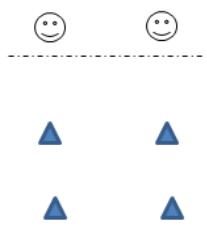
				<p>siswa kembali kebarisan dengan lari cepat dan melewati simpai kembali.</p> <p>- Kemudian melakukan “tos” dengan pemain berikutnya.</p>
	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan statis Evaluasi Do'a 	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Program Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek/*Sprint*
 Rencana Waktu : 35 menit
 Sesi : 11
 Jumlah Siswa : 26 siswa
 Hari/Tanggal : Selasa, 24 Maret 2020
 Peralatan : Peluit, simpai, kardus, cone
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan mengenai program latihan (<i>treatment</i>) yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan: Joging, pemanasan statis-dinamis	3 menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan

				pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti: Game 1: Lari dengan kecepatan	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 3 kelompok - Tiap kelompok dibagi menjadi 2 bagian A-B - Kemudian tim A berlari menuju tim B dengan di tandai “tos” kemudian berlari ke tim A - Begitu seterusnya sampai semua melakukan
	Game 2: Gerakan berkelompok melewati simpai	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok terdiri dari 7 orang - Siswa lari - Siswa lari cepat menuju garis depan mengambil bola dan kembali lagi ke barisan kelompok paling belakang

				<ul style="list-style-type: none"> - Kemudian melakukan “tos” dengan permainan berikutnya - Dilakukan secara bergantian
	Game 3: Gerak lari berputas	9 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 3 kelompok - Siswa melakukan gerakan lutut diangkat rata-rata air dan ditekuk dilakukan dengan kaki bergantian, setelah sampai cone pertama siswa dilanjutkan melakukan gerakan kaki diayunkan lurus ke depan menuju cone ke dua, siswa melakukan

				<p>gerakan tumit kaki disentuhkan nagiam nawah pantat menuju posisi garis awal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan secara bergantian, dan “tos” terlebih dahulu untuk pelari berikutnya
	<p>Penutup:</p> <p>d. Pendinginan statis</p> <p>e. Evaluasi</p> <p>f. Do'a</p>	3 menit		<p>Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.</p>

Posttest

Cabang Olahraga : Atletik nomor lari jarak pendek

Rencana Waktu : 45 menit

Sesi : *Posttest*

Jumlah Siswa : 26 siswa

Hari/Tanggal : Rabu, 25 Maret 2020

Peralatan : peluit, *stopwatch*, cone, pita meter

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Rencana Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan materi <i>posttest</i> yang akan dijelaskan
2.	Joging dengan jarak 50 meter dan pemanasan statis-dinamis	13 menit		Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis-dinamis, serta menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Posttest</i>	30 menit		Setiap siswa diambil Rencana Waktu lari jarak 50 meter dengan menggunakan start jongkok. Dilaksanakan di lintasan atletik sesungguhnya.

Lampiran 6. Data Penelitian**DAFTAR SISWA KELAS V SD N 3 PANGGANG**

No	Nama Siswa	P/L	Hasil Test	
			Pretest	Posttest
1.	Alvian Revi Bintang ARD	L	8.77	8.51
2.	Anindia Lintang Safitri	P	9.75	9.41
3.	Anisa Rahmaningsih	P	9.85	9.5
4.	Azalia Shafa Danastri	P	9.51	9.28
5.	Bayu Katon Jatmiko	L	9.9	9.71
6.	Cahaya Hidayah	P	8.62	8.43
7.	Cahaya Fatah Amin	L	9.12	9.11
8.	Dandung Kusuma Adi	L	7.24	7.09
9.	Deandra Hanif Aufanan	L	10.15	9.91
10.	Dicky Graha Nur Fauzan	L	9.38	9.16
11.	Dika Hafis Syaputra	L	9.93	9.79
12.	Fauzan Nur Ramadhan	L	10.31	10.16
13.	Izzudin Ahmad	L	9.94	9.81
14.	Khoirunisa	P	10.04	9.89
15.	Nazril Fahrezo Meilano	L	8.32	8.14
16.	Novia Lindawati	P	11.57	11.31
17.	Oktavia Fitriyani	P	11.5	11.12
18.	Raka Purnama Adji	L	11.7	11.49
19.	Sherly Putri Maulida	P	11.68	11.32
20.	Sofia Intan Nuraini	P	11.34	11.03
21.	Syahrani Putri Cahaya	P	11.45	11.07
22.	Tafrichul Wildan	L	11.41	11.05
23.	Zahra Neshia Viviyanti	P	8.79	8.54
24.	Pradipta Galang P	P	8.59	8.36
25.	Dejavu Kalingga	P	7.86	7.32
26.	Amalia Nur Aisyah	L	8.21	8.07

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics		
	PRETEST	POSTTEST
N	Valid	26
	Missing	0
Mean	9.8050	9.5608
Median	9.8750	9.6050
Mode	7.24 ^a	7.09 ^a
Std. Deviation	1.29678	1.27107
Minimum	7.24	7.09
Maximum	11.70	11.49
Sum	254.93	248.58

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

PRETEST					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	7.24	1	3.8	3.8	3.8
	7.86	1	3.8	3.8	7.7
	8.21	1	3.8	3.8	11.5
	8.32	1	3.8	3.8	15.4
	8.59	1	3.8	3.8	19.2
	8.62	1	3.8	3.8	23.1
	8.77	1	3.8	3.8	26.9
	8.79	1	3.8	3.8	30.8
	9.12	1	3.8	3.8	34.6
	9.38	1	3.8	3.8	38.5
	9.51	1	3.8	3.8	42.3
	9.75	1	3.8	3.8	46.2
	9.85	1	3.8	3.8	50.0
	9.90	1	3.8	3.8	53.8
	9.93	1	3.8	3.8	57.7
	9.94	1	3.8	3.8	61.5

10.04	1	3.8	3.8	65.4
10.15	1	3.8	3.8	69.2
10.31	1	3.8	3.8	73.1
11.34	1	3.8	3.8	76.9
11.41	1	3.8	3.8	80.8
11.45	1	3.8	3.8	84.6
11.50	1	3.8	3.8	88.5
11.57	1	3.8	3.8	92.3
11.68	1	3.8	3.8	96.2
11.70	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.09	1	3.8	3.8	3.8
	7.32	1	3.8	3.8	7.7
	8.07	1	3.8	3.8	11.5
	8.14	1	3.8	3.8	15.4
	8.36	1	3.8	3.8	19.2
	8.43	1	3.8	3.8	23.1
	8.51	1	3.8	3.8	26.9
	8.54	1	3.8	3.8	30.8
	9.11	1	3.8	3.8	34.6
	9.16	1	3.8	3.8	38.5
	9.28	1	3.8	3.8	42.3
	9.41	1	3.8	3.8	46.2
	9.50	1	3.8	3.8	50.0
	9.71	1	3.8	3.8	53.8
	9.79	1	3.8	3.8	57.7
	9.81	1	3.8	3.8	61.5
	9.89	1	3.8	3.8	65.4
	9.91	1	3.8	3.8	69.2
	10.16	1	3.8	3.8	73.1

11.03	1	3.8	3.8	76.9
11.05	1	3.8	3.8	80.8
11.07	1	3.8	3.8	84.6
11.12	1	3.8	3.8	88.5
11.31	1	3.8	3.8	92.3
11.32	1	3.8	3.8	96.2
11.49	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

NPar Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre	26	9.8050	1.29678	7.24	11.70
Post	26	9.5608	1.27107	7.09	11.49

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre	Post
N		26	26
Uniform Parameters ^{a,b}	Minimum	7.24	7.09
	Maximum	11.70	11.49
Most Extreme Differences	Absolute	.189	.165
	Positive	.042	.051
	Negative	-.189	-.165
Kolmogorov-Smirnov Z		.961	.840
Asymp. Sig. (2-tailed)		.314	.481

a. Test distribution is Uniform.

b. Calculated from data.

Lampiran 9. Uji Homogenitas

ONEWAY

Test of Homogeneity of Variances

Kemampuan Lari 50 meter

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002	1	50	.961

ANOVA

Kemampuan Lari 50 meter

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.775	1	.775	.470	.496
Within Groups	82.431	50	1.649		
Total	83.207	51			

Lampiran 10. Uji T

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE TEST	26	9.8050	1.29678	.25432
POST TEST	26	9.5608	1.27107	.24928

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PRE TEST	38.554	25	.000	9.80500	9.2812	10.3288
POST TEST	38.354	25	.000	9.56077	9.0474	10.0742

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TEST	9.8050	26	1.29678	.25432
POST TEST	9.5608	26	1.27107	.24928

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE TEST & POST TEST	26	.997	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Mean	Lower	Upper						
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	.2442 3	.11042	.02166	.19963	.28883	11.278	25		.000			

Lampiran 11. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi t

TABEL NILAI KRITIS DISTRIBUSI T

df	One-Tailed Test						
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005	0,001
	Two-Tailed Test						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,002
1	1,000000	3,077684	6,313752	12,706205	31,820516	63,656741	318,308839
2	0,816497	1,885618	2,919986	4,302653	6,964557	9,924843	22,327125
3	0,764892	1,637744	2,353363	3,182446	4,540703	5,840909	10,214532
4	0,740697	1,533206	2,131847	2,776445	3,746947	4,604095	7,173182
5	0,726687	1,475884	2,015048	2,570582	3,364930	4,032143	5,893430
6	0,717558	1,439756	1,943180	2,446912	3,142668	3,707428	5,207626
7	0,711142	1,414924	1,894579	2,364624	2,997952	3,499483	4,785290
8	0,706387	1,396815	1,859548	2,306004	2,896459	3,355387	4,500791
9	0,702722	1,383029	1,833113	2,262157	2,821438	3,249836	4,296806
10	0,699812	1,372184	1,812461	2,228139	2,763769	3,169273	4,143700
11	0,697445	1,363430	1,795885	2,200985	2,718079	3,105807	4,024701
12	0,695483	1,356217	1,782288	2,178813	2,680998	3,054540	3,929633
13	0,693829	1,350171	1,770933	2,160369	2,650309	3,012276	3,851982
14	0,692417	1,345030	1,761310	2,144787	2,624494	2,976843	3,787390
15	0,691197	1,340606	1,753050	2,131450	2,602480	2,946713	3,732834
16	0,690132	1,336757	1,745884	2,119905	2,583487	2,920782	3,686155
17	0,689195	1,333379	1,739607	2,109816	2,566934	2,898231	3,645767
18	0,688364	1,330391	1,734064	2,100922	2,552380	2,878440	3,610485
19	0,687621	1,327728	1,729133	2,093024	2,539483	2,860935	3,579400
20	0,686954	1,325341	1,724718	2,085963	2,527977	2,845340	3,551808
21	0,686352	1,323188	1,720743	2,079614	2,517648	2,831360	3,527154
22	0,685805	1,321237	1,717144	2,073873	2,508325	2,818756	3,504992
23	0,685306	1,319460	1,713872	2,068658	2,499867	2,807336	3,484964
24	0,684850	1,317836	1,710882	2,063899	2,492159	2,796940	3,466777
25	0,684430	1,316345	1,708141	2,059539	2,485107	2,787436	3,450189
26	0,684043	1,314972	1,705618	2,055529	2,478630	2,778715	3,434997
27	0,683685	1,313703	1,703288	2,051831	2,472660	2,770683	3,421034
28	0,683353	1,312527	1,701131	2,048407	2,467140	2,763262	3,408155
29	0,683044	1,311434	1,699127	2,045230	2,462021	2,756386	3,396240
30	0,682756	1,310415	1,697261	2,042272	2,457262	2,749996	3,385185
31	0,682486	1,309464	1,695519	2,039513	2,452824	2,744042	3,374899
32	0,682234	1,308573	1,693889	2,036933	2,448678	2,738481	3,365306
33	0,681997	1,307737	1,692360	2,034515	2,444794	2,733277	3,356337
34	0,681774	1,306952	1,690924	2,032245	2,441150	2,728394	3,347934
35	0,681564	1,306212	1,689572	2,030108	2,437723	2,723806	3,340045
36	0,681366	1,305514	1,688298	2,028094	2,434494	2,719485	3,332624
37	0,681178	1,304854	1,687094	2,026192	2,431447	2,715409	3,325631
38	0,681001	1,304230	1,685954	2,024394	2,428568	2,711558	3,319030
39	0,680833	1,303639	1,684875	2,022691	2,425841	2,707913	3,312788
40	0,680673	1,303077	1,683851	2,021075	2,423257	2,704459	3,306878

Lampiran 12. Dokumentasi



Pemanasan sebelum melaksanakan *pretest*



Pelaksanaan *pretest* larisprint 50 meter



Pelaksanaan *pretest* lari *sprint* 50 meter



Latihan dengan mengejar



Latihan dengan bermain (games)



Latihan bermain kecepatan dan percepatan



Latihan dasar ABC



Latihan bermain



Pendinginan setelah *treatment*



Pelaksanaan *posttest* lari *sprint* 50 meter



Pelaksanaan *Posttest* lari *sprint* 50 meter



Pelaksanaan pendinginan setelah *posttest*